

# COVID-19: o que é isolamento, quarentena e auto-observação?

\*Adaptado do Departamento de Saúde de Vermont

Para obter mais informações, ligue 2-1-1 ou acesse <https://www.nh.gov/covid19/>



NH DIVISION OF  
Public Health Services  
Department of Health and Human Services



	Pergunta	Isolamento	Quarentena	Auto-observação
	Para quem?	Pessoas contagiadas com COVID-19 ou que testaram positivo para o COVID-19, mas não apresentaram sintomas.	Pessoas que: <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiveram em contato próximo com alguém contagiado com COVID-19 ou</li> <li>que voltaram para NH de uma viagem (exceto de alguns estados no nordeste) <sup>(2)</sup></li> </ul>	Todos os outros residentes de New Hampshire.
	Devo ficar em casa?	Sim	Sim	Ficar em casa é a melhor maneira de diminuir seu risco. Siga as orientações de prevenção ao sair à rua.
	Eu posso ir trabalhar?	Não. Trabalhe em casa se seu trabalho o permite e se você se sentir suficientemente bem.	Não. Trabalhe em casa se seu trabalho o permite.	Siga as orientações sobre a saúde e segurança enquanto estiver no trabalho. Trabalhe em casa se puder.
	Eu posso sair para dar um passeio, andar de bicicleta ou dar uma caminhada?	Com a aprovação do departamento de saúde. Mantenha-se afastado a 6 pés de distância das pessoas com as quais você não mora e use uma máscara de pano.	Com a aprovação do departamento de saúde. Mantenha-se afastado a 6 pés de distância das pessoas com as quais você não mora e use uma máscara de pano.	Sim. Mantenha-se afastado a 6 pés de distância das pessoas com as quais você não mora. Use uma máscara de pano caso você não consiga ficar a seis pés de distância de outras pessoas.
	Eu posso sair para comprar alimentos e outros elementos essenciais, tais como remédios?	Não até você ter se recuperado <sup>(1)</sup>	Não até terem passados 14 dias da última exposição.	Sim. Mantenha-se afastado a 6 pés de distância das pessoas com as quais você não mora. Use uma máscara de pano caso você não consiga ficar a seis pés de distância de outras pessoas. Lave as mãos com frequência.
	Devo ficar em um quarto separado em casa?	Se possível, fique em um quarto separado até você ter se recuperado. <sup>(1)</sup>	Se possível, fique em um quarto separado até terem passados 14 dias e nenhum sintoma ter aparecido. <sup>(2)</sup>	Não
	O que acontece se eu começar a me sentir doente?		Comece o isolamento e ligue para seu profissional da saúde.	Comece o isolamento e ligue para seu profissional da saúde.

1. A recuperação é definida como A) Pelo menos 10 dias se passaram desde que os sintomas apareceram pela primeira vez B) Pelo menos um dia (24 horas) se passou do fim da febre e sem ter que usar remédio para baixar a febre E C) Outros sintomas melhoraram por pelo menos 1 dia. Caso você não tenha apresentado sintomas quando foi testado, a recuperação acontece quando se passaram 10 dias desde a data do seu primeiro teste positivo e se você continuou sem apresentar sintomas.

2. **Para contatos próximos:** 14 dias desde o dia em que você esteve em contato próximo pela última vez com alguma pessoa com COVID-19. Caso você more com alguém que tenha COVID-19, a quarentena dura 14 dias a mais depois da recuperação dessa pessoa. Para viajantes que retornam: 14 dias da sua viagem internacional ou fora dos estados de ME, NH, VT, CT, RI, MA, independente da forma de viagem (transporte público ou privado) ou em um cruzeiro. Informação em <https://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdcs/covid19/documents/employee-travel-guidance.pdf> \*É possível que você seja testado durante o seu período de quarentena, mesmo se você jamais apresentou algum sintoma. Ligue para seu profissional da saúde a fim de providenciar um teste ou [acesse nossa página web](#).